

Zaburzenia lękowe u dzieci i młodzieży

Przewodnik
diagnostyczno-terapeutyczny



Spis treści

Lęk separacyjny u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym	5
Napady paniki u dzieci – rozpoznanie i metody leczenia	13
Karty pracy	22
Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne u dzieci i młodzieży	25
Karta Pracy	40
Terapia DBT w pracy z młodzieżą	43
Specyfika psychoterapii dzieci i młodzieży w kontekście diagnozy zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych – karty pracy do wykorzystania w terapii	53
Karty pracy	62

Lęk separacyjny u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

Martyna Cembrzyńska

Strach należy do spektrum emocji człowieka i ma nieocenione znaczenie w procesie ewolucji i przetrwania. W związku ze swoją ogromną rolą w rozwoju osobniczym zazwyczaj pojawia się w sposób skonkretyzowany, wyczuwalny, nieprzyjemny w odbiorze, a osoba nim dotknięta trafnie rozpoznaje jego zaistnienie. O ile naturalny poziom lęku czy strachu ma charakter przystosowawczy i jego występowanie jest rzeczą naturalną oraz pozytywną, o tyle jego nienaturalna, wyolbrzymiona, zniekształcona postać, pojawiająca się w formie zaburzeń lękowych, znacząco upośledza życie i funkcjonowanie osób nią dotkniętych.

Zaburzenia lękowe są jednymi z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych w populacji polskiej. Ten stan rzeczy obrazują m.in. badania przeprowadzone przez Kiejna i wsp. (2015) na podstawie danych z raportów placówek leczenia. Dotyczą one populacji osób dorosłych, jednak z całkiem dużym prawdopodobieństwem można wnioskować, że tendencja ta dotyczy również dzieci i młodzieży. Przyglądając się zaburzeniom lękowym u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, możemy z całą pewnością zauważyć sporo cech uniwersalnych, jak również odnaleźć specyficzne symptomy pozwalające zaklasyfikować dany zbiór cech zaburzenia do jego konkretnej podkategorii. Do jednej z nich należy lęk separacyjny w dzieciństwie.

Pewien stopień lęku przed realną lub wyobrażoną rozłąką z opiekunem jest zjawiskiem w pełni naturalnym i normalnym u dzieci w wieku niemowlęcym oraz u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym (Namysłowska, 2012). Wynika z uwarunkowań ewolucyjnych i ma duże znaczenie w procesie przetrwania. Dzięki odczuwanemu lękowi dziecko odruchowo przejawia reakcje mające na celu przywołanie lub zatrzymanie przy sobie opiekuna. Wynika to między innymi z bezradności i niemożliwości samodzielnego przetrwania, która jest cechą szczególną w pierwszym etapie rozwoju ludzkiego. Różnicę pomiędzy zaburzeniem i normą stanowi tutaj ognisko lęku, jego natężenie, czas trwania i specyficzne objawy współwystępujące (Puzyński, Wciórka, 2000).

Zaburzenia
lękowe – roz-
powszechnienie

Lęk separacyjny
w dzieciństwie

Lęk separacyjny
w dzieciństwie
– różnicowanie

Aby trafnie odróżnić zaburzenie w postaci lęku separacyjnego w dzieciństwie od naturalnego lęku przed rozstaniem z opiekunem możemy wykorzystać poniższą tabelę.

Tabela 1. Kryteria różnicujące lęk separacyjny od naturalnego lęku przed rozłąką z opiekunem

	Lęk przed separacją w dzieciństwie	Naturalny lęk przed rozłąką z opiekunem
Nasilenie	Lęk jest niezwykle nasilony – dziecko przejawia silne reakcje fizjologiczne (nudności, bóle brzucha, bóle głowy, wymioty, jadłowstręt, biegunka, problemy z wypróżnianiem)	Poziom lęku jest niski lub umiarkowany – dziecko nie przejawia nadmiernych reakcji fizjologicznych
Utrzymywanie się	Nieprawidłowo długi czas utrzymywania się – dziecko odczuwa silny lęk w sytuacji rozstania z opiekunem, ale również długo po jej zaistnieniu oraz długo przed spodziewaną rozłąką (np. spodziewając się rozstania z rodzicem w poniedziałek z powodu konieczności jego pójścia do pracy, dziecko już w niedzielę rano zaczyna przejawiać nasilający się lęk z objawami fizjologicznymi)	Lęk utrzymuje się stosunkowo krótko, jego występowanie ogranicza się do sytuacji rozstania z opiekunem, szybko mija (np. pod wpływem podjęcia zabawy)
Napady paniki	Mogą współwystępować (nie są jednak koniecznym kryterium diagnostycznym)	Nie występują lub występują w sposób niezwiązany z separacją
Ognisko lęku	Rozłąka z opiekunem jest silnym i dominującym ogniskiem lęku	Rozstanie z opiekunem nie wybija się znacząco na tle różnorodnych obaw dziecka przejawianych w codziennym funkcjonowaniu
Uporczywe, nawracające obawy dotyczące rozstania z opiekunem	Pojawiają się często w postaci utrwałonego martwienia się/wyobrażeń dotyczących: 1) opiekunów (opiekunowi coś się stanie, umrze, nie wróci) i/lub 2) własnej osoby (zgubię się, ktoś mnie porwie, zginę, zabiorą mnie do szpitala)	Nie występują
Odmowa chodzenia do szkoły/przedszkola	Występuje silna niechęć chodzenia do szkoły/przedszkola spowodowana pragnieniem pozostania w domu/ w pobliżu opiekuna	Może występować sporadycznie, zależnie od sytuacji, w umiarkowanym nasileniu, nie jest związana konkretnie z obawą przed separacją z opiekunem
Trudności z roztawaniem na noc	Występują często w różnorodnych postaciach – dziecko odmawia spania samemu we własnym łóżku/pokoju, nalega na zasypianie w obecności opiekuna, nalega na spanie w pokoju/łóżku opiekuna, długo zasypia, w nocy często budzi się i sprawdza, czy opiekun jest obok/przenosi się do pokoju/łóżka opiekuna, odmawia spania poza domem (np. u kolegów, dziadków)	Mogą występować sporadycznie, szczególnie u dzieci w wieku przedszkolnym, nie utrzymują się długo, nie są nadmiernie nasilone, ich ogniskiem zazwyczaj nie jest rozłąka z opiekunem – dziecko po wieczornym rytuale daje się przekonać do pozostania na noc w swoim pokoju/łóżku